Rezept

Zanderfilet auf roten Linsen

Ein Rezept von Zanderfilet auf roten Linsen, am 12.10.2024

Zutaten

2	Stücke Zanderfilet ohne Haut (je ca. 120 g)
	Pfeffer
1	kleine Möhre
2 EL	Olivenöl
	¼ l Gemüsebrühe
1 EL	Aceto balsamico
	Salz
1	kleine Zwiebel
1 Stange	Staudensellerie
120 g	rote Linsen
1 TL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abwaschen und abtrocknen, beidseitig salzen und pfeffern. Zwiebel schälen und fein hacken. Möhre putzen und schälen, Staudensellerie waschen und putzen. Beides sehr klein würfeln.

2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin unter Rühren 1 Min. anbraten. Möhren- und Selleriewürfel dazugeben, 1 Min. mitbraten. Die Linsen hinzufügen und unterrühren. Die Brühe angießen, aufkochen und die Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze 12 Min. kochen lassen, gelegentlich umrühren.

3. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Zanderfilets darin bei starker Hitze 2 Min. braten. Die Hitze reduzieren, den Fisch wenden und auf der zweiten Seite in 2 Min. fertig braten. Vom Herd nehmen.

4. Den Zitronensaft und Essig unter die Linsen rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vorgewärmte Teller verteilen und die Zanderfilets daraufsetzen.